

УДК 378.015.31:796 + 159.947

## СТРЕМЛЕНИЕ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РОСТА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Ю. И. МАСЛОВСКАЯ<sup>1)</sup>, А. П. ЗАХАРКЕВИЧ<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

**Аннотация.** Представлены результаты исследования компонентов психофизиологических механизмов развития волевой сферы: мотивации, самооценки, самореализации, стремления к самосовершенствованию и уровня притязаний студентов-спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая культура; спорт; мотивация; уровень притязаний; самосовершенствование.

## STRIVING FOR SELF-IMPROVEMENT AS A FACTOR OF PERSONAL GROWTH OF STUDENTS-ATHLETES

Yu. I. MASLOVSKAYA<sup>a</sup>, A. P. ZAKHARKEVICH<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Belarusian State University, 4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

Corresponding author: Yu. I. Maslovskaya (maslovskayaji@bsu.by)

**Abstract.** The results of the study of the components of psychophysiological mechanisms of the volitional sphere development (motivation, self-esteem, self-realisation, striving for self-improvement and the level of aspiration of student-athletes) are presented.

**Keywords:** physical education; sport; motivation; level of aspiration; self-improvement.

### Введение

В настоящее время социально-экономические условия развития общества диктуют новые личностные требования, для соответствия которым необходимо проводить постоянную работу над собой. Особо актуальным является вопрос наличия у человека лидерских качеств. Среди многочисленных черт, характеризующих эффективность лидера в различных областях,

в частности в спортивной, наиболее важными являются стремление к самосовершенствованию и адекватный уровень притязаний. Однако наличие ярко выраженных лидерских качеств у индивида еще не гарантирует его результативной деятельности в социуме: такие качества должны быть детерминированы внутренней мотивацией и желанием развиваться.

### Образец цитирования:

Масловская ЮИ, Захаркевич АП. Стремление к самосовершенствованию как фактор личностного роста студентов-спортсменов. *Университетский педагогический журнал*. 2024;2:16–21.  
EDN: IRKDIK

### For citation:

Maslovskaya YuI, Zakharkovich AP. Striving for self-improvement as a factor of personal growth of students-athletes. *University Pedagogical Journal*. 2024;2:16–21. Russian.  
EDN: IRKDIK

### Авторы:

**Юлия Ивановна Масловская** – кандидат педагогических наук, доцент; заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

**Анастасия Петровна Захаркевич** – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

### Authors:

**Yuliya I. Maslovskaya**, PhD (pedagogy), docent; head of the department of physical culture and sport.

maslovskayaji@bsu.by

<https://orcid.org/0000-0003-3777-5048>

**Anastasiya P. Zakharkovich**, lecturer at the department of physical culture and sports.

zaharkevnp@bsu.by

<https://orcid.org/0009-0004-2154-5488>

Самосовершенствование является центральным аспектом саморазвития, который предполагает стремление человека к постоянному улучшению себя, достижению определенного идеала, приобретению новых качеств и черт, освоению различных видов деятельности. Данный процесс служит базой для формирования целей, задач и основывается на осознании собственных потребностей, возможностей и уровня притязаний.

Развитие стремления к самосовершенствованию выступает одной из задач физического воспитания. Формирование этого качества осуществляется через активные занятия спортом, цель которых – достижение высоких спортивных результатов. М. Я. Виленский толкует понятие «физическое самосовершенствова-

ние личности» как «совокупность ее самосознания, видов и приемов деятельности, определяющих и регулирующих ее позицию в отношении своего физического совершенства»<sup>1</sup>. Указанным вопросом занимались исследователи К. Роджерс, Р. Эммонс, Р. Сингер, Л. В. Бороздина, Е. С. Зинько и Т. О. Гордеева.

Рост достижений в профессиональном спорте повлек за собой интерес к массовому, в том числе к студенческому, спорту. Развитие волевых качеств является важнейшим аспектом формирования личности особенно в период обучения в университете. Именно молодые люди включены в процессы социализации и индивидуализации, участие в которых невозможно без осуществления мотивированной самостоятельной деятельности.

### Материалы и методы исследования

Уровень притязаний определяется как степень трудности целей и задач, которые человек ставит перед собой. По мнению В. С. Мерлина, данное понятие «отражает ту степень оценки, в которой нуждается человек, чтобы испытывать удовлетворение» [1, с. 218]. В настоящей работе уровень притязаний рассматривается как реализация самооценки личности в той или иной деятельности и во взаимоотношениях с другими людьми.

Как психологический конструкт уровень притязаний отражает следующие аспекты: оценку индивидом своих потенциальных способностей, определение отношения к ним; изменение действий в случае необходимости или невозможности их реализовать; оцен-

ку достигнутых результатов и их отсроченных последствий; желание достичь цели; мотивацию к саморазвитию. Таким образом, уровень притязаний тесно связан со стремлением к самосовершенствованию.

Для проведения настоящего исследования были выбраны 60 студентов (юноши и девушки) 1–3-го курсов Белорусского государственного университета, занимающихся волейболом в группах начальной спортивной подготовки. В целях изучения стремления к самосовершенствованию и уровня притязаний студентов-спортсменов использовались опросник для диагностики потребности в самосовершенствовании Бабушкина и методика оценки уровня притязаний Гербачевского соответственно.

### Результаты и их обсуждение

С помощью опросника для диагностики потребности в самосовершенствовании Бабушкина было выявлено, что у 33 студентов-спортсменов (55 %) наблюдается высокая степень стремления к самосовершенствованию в спортивной деятельности. Данный факт указывает на их осознанность и целеустремленность, а также характеризует их как личностей, которым свойственны наличие высокой внутренней мотивации к развитию как практических, так и теоретических знаний и навыков, активность в их самостоятельном приобретении. Такие студенты склонны к саморефлексии, готовы включаться в любую деятельность и достигать высоких результатов. Они пытаются найти оптимальное решение в любой ситуации и постоянно работают над личностным ростом.

Средняя степень стремления к самосовершенствованию в спортивной деятельности обнаружена у 24 испытуемых (40 %). Для них характерно наличие как внутренней, так и внешней мотивации при осуществлении тренировочной и образовательной деятельности. Такие студенты испытывают потребность

в поиске недостающей информации и становятся активными участниками процесса получения знаний и навыков. Они способны анализировать структуру своей спортивной деятельности и находить решения в трудных ситуациях, однако не всегда конкретно могут видеть собственную цель. Волейболистам с названной степенью стремления к самосовершенствованию необходимо развивать спортивные навыки и компетенции.

Для 3 студентов-спортсменов (5 %) характерна низкая степень стремления к самосовершенствованию в спортивной деятельности. У них отсутствует мотивация участвовать в тренировочном и образовательном процессах, они не стремятся к одержанию победы и установлению рекорда, не являются активными, заинтересованными в получении новой информации и самостоятельными в приобретении знаний и навыков. Потребность данных респондентов в поиске недостающей информации слабо выражена, основной движущей силой для них являются материальные стимулы.

<sup>1</sup>Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинич. М. : Гардарики, 2001. С. 143.

С целью изучить уровень стремления к достижению цели той степени сложности, на которую студент считает себя способным, была использована методика оценки уровня притязаний Гербачевского. Уровень притязаний испытуемых был определен посредством диагностики компонентов мотивационной структуры личности, которые можно разделить на четыре группы.

Первую группу составили компоненты, которые характеризуют ядро мотивационной структуры личности (рис. 1). Можно констатировать, что студенты-спортсмены увлечены своей деятельностью и заинтересованы в ее результатах, они фокусируются на собственных достижениях. Испытуемые ставят перед

собой труднодостижимые цели и не боятся показать низкие результаты. Также они имеют высокую мотивацию к занятию спортивной деятельностью и не хотят менять область интересов.

Ко второй группе компонентов мотивационной структуры личности относятся компоненты, связанные с достижением трудных целей (рис. 2). Анализ данных компонентов показал, что у респондентов отсутствует приращение личностной значимости результатам деятельности. Такая ситуация может быть связана со спецификой волейбола как вида спорта, а именно с его командной направленностью. По мнению испытуемых, уровень сложности спортивной деятельности, в которую они вовлечены, не высок. Обу-

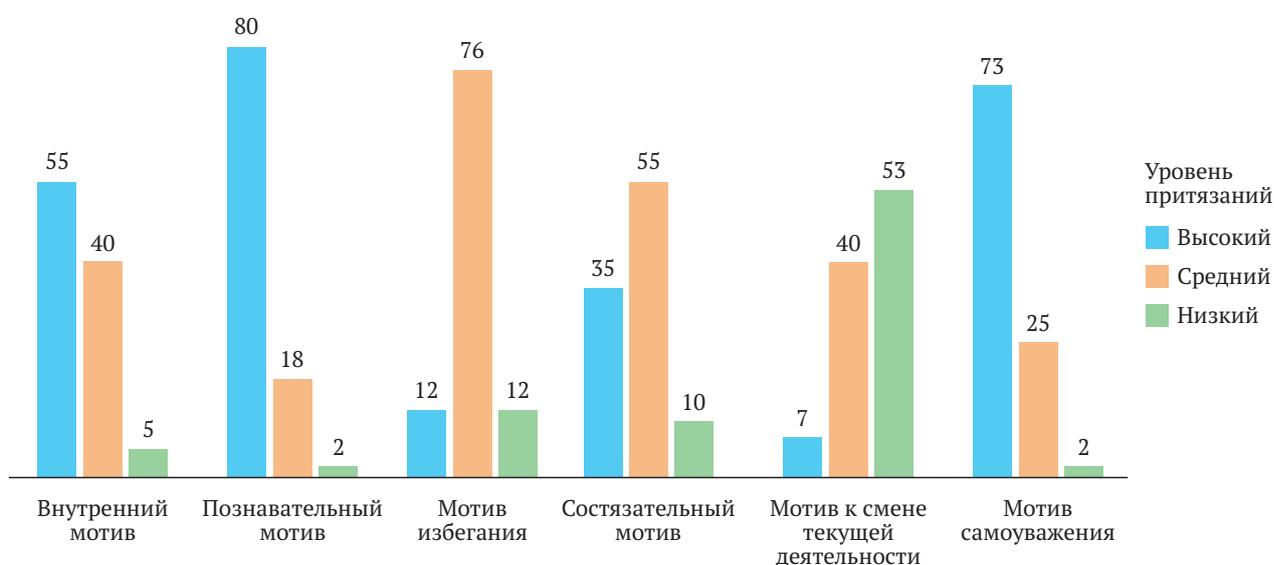


Рис. 1. Распределение студентов-спортсменов в зависимости от результатов диагностики первой группы компонентов мотивационной структуры личности, %

Fig. 1. Distribution of student-athletes depending on the results of diagnostics of the first group of components of motivational structure of personality, %

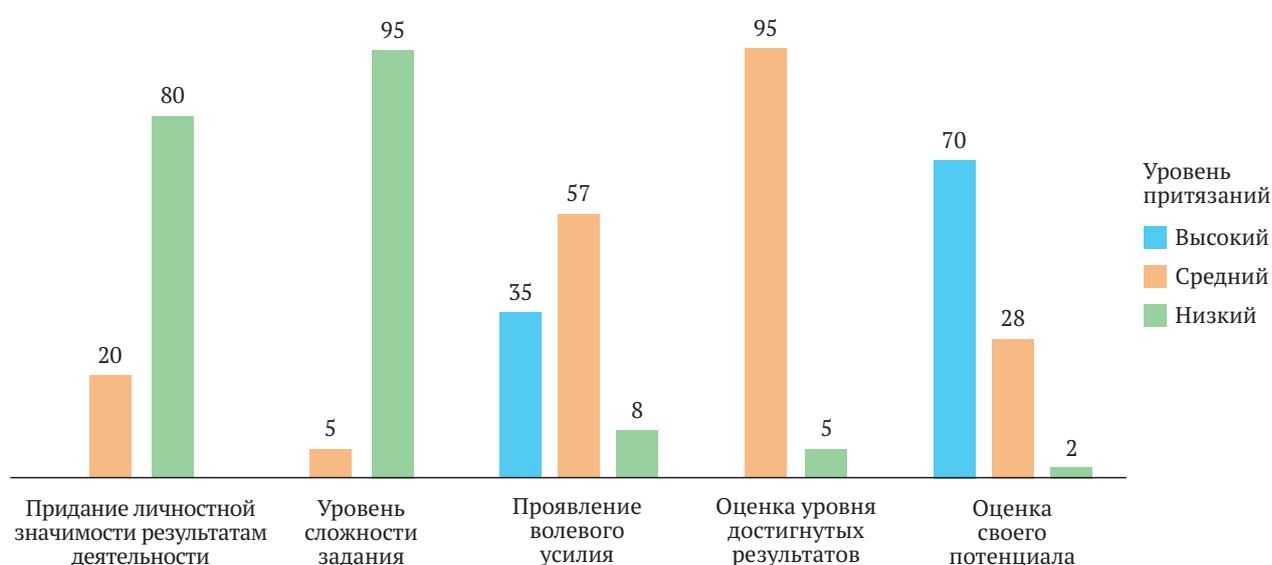


Рис. 2. Распределение студентов-спортсменов в зависимости от результатов диагностики второй группы компонентов мотивационной структуры личности, %

Fig. 2. Distribution of student-athletes depending on the results of diagnostics of the second group of components of motivational structure of personality, %

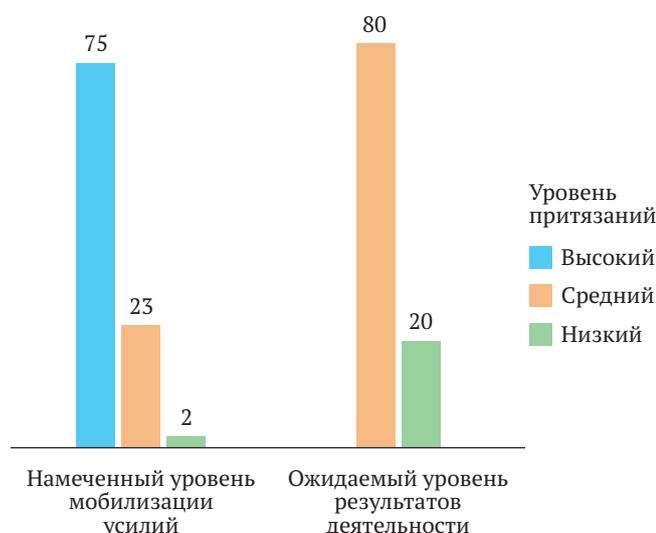


Рис. 3. Распределение студентов-спортсменов в зависимости от результатов диагностики третьей группы компонентов мотивационной структуры личности, %

Fig. 3. Distribution of student-athletes depending on the results of diagnostics of the third group of components of motivational structure of personality, %

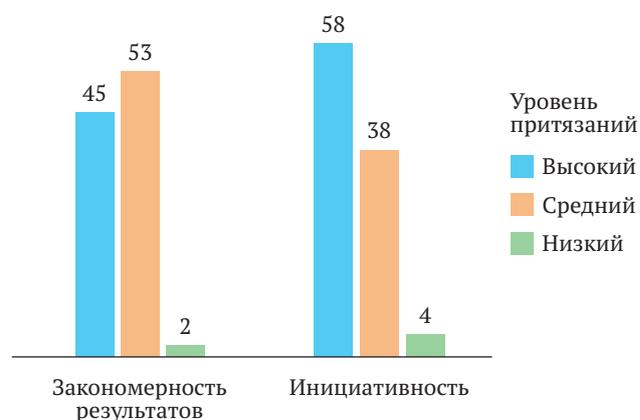


Рис. 4. Распределение студентов-спортсменов в зависимости от результатов диагностики четвертой группы компонентов мотивационной структуры личности, %

Fig. 4. Distribution of student-athletes depending on the results of diagnostics of the fourth group of components of motivational structure of personality, %

чающиеся проявляют достаточно волевых усилий при выполнении того или иного задания. Вместе с тем на фоне высокой оценки собственного потенциала у них наблюдается снижение качества и интенсивности выполнения заданий.

В третью группу компонентов мотивационной структуры личности входят компоненты, которые указывают на прогнозную оценку деятельности субъекта (рис. 3). Можно сделать вывод о том, что студенты-спортсмены готовы затрачивать много сил для достижения результатов в избранной спортивной деятельности и что их цель оценивается как реальная. Следовательно, испытуемые ставят перед собой осуществимые задачи, которые влияют на их будущее относительно выбранного вида спорта.

Четвертую группу составили компоненты, отражающие причинные факторы деятельности (рис 4). Проведенный анализ позволяет говорить о том, что

студенты адекватно оценивают свои силы и возможности касательно поставленных целей в той спортивной деятельности, которой они занимаются. Кроме того, они готовы использовать свой творческий потенциал. Исследуемая категория обучающихся является заинтересованной в занятиях спортом, демонстрирует высокий уровень притязаний, который выступает фактором успешного развития не только в спортивной деятельности, но и в учебе. Волейболисты приобретают необходимые для успешной жизнедеятельности навыки командного взаимодействия, стратегического мышления, самоорганизации и многозадачности.

Для выявления взаимосвязи между стремлением к самосовершенствованию и уровнем притязаний студентов-спортсменов был проведен корреляционный анализ Спирмена. Результаты представлены в таблице.

**Статистически значимые корреляционные связи между стремлением к самосовершенствованию и компонентами мотивационной структуры личности у студентов-спортсменов**

**Statistically significant correlations between aspiration to self-improvement and components of motivational structure of personality of student-athletes**

| Шкала  | Коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r$ ) | Уровень значимости ( $p$ ) |
|--|--|----------------------------|
| Стремление к самосовершенствованию – познавательный мотив                  | 0,340  | 0,008*                     |
| Стремление к самосовершенствованию – мотив избегания                       | 0,260  | 0,044**                    |
| Стремление к самосовершенствованию – состязательный мотив                  | 0,328  | 0,011**                    |
| Стремление к самосовершенствованию – проявление волевого усилия            | 0,363  | 0,004*                     |
| Стремление к самосовершенствованию – оценка своего потенциала              | 0,321  | 0,012**                    |
| Стремление к самосовершенствованию – намеченный уровень мобилизации усилий | 0,346  | 0,007*                     |

| Шкала   | Коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r$ ) | Уровень значимости ( $p$ ) |
|---|--|----------------------------|
| Стремление к самосовершенствованию – ожидаемый уровень результатов деятельности | 0,441  | 0*                         |
| Стремление к самосовершенствованию – закономерность результатов                 | 0,361  | 0,005*                     |
| Стремление к самосовершенствованию – инициативность                             | 0,466  | 0*                         |

Примечания: 1. Знаком \* отмечено значение коэффициента корреляции, которое статистически значимо при  $p \leq 0,01$ .  
2. Знаком \*\* отмечено значение коэффициента корреляции, которое статистически значимо при  $p \leq 0,05$ .

По результатам компьютерной обработки данных с помощью программы *SPSS Statistics 11.0* корреляционная связь на уровне  $p \leq 0,05$  выявлена между стремлением к самосовершенствованию и такими компонентами мотивационной структуры личности, как мотив избегания неудач, состязательный мотив и оценка своего потенциала. Полученные показатели свидетельствуют от том, что нацеленные на саморазвитие студенты стремятся избегать неудач, но в то же время имеют желание состязаться с соперниками, равными им по силам, адекватно оценивая свои возможности.

Корреляционная связь на уровне  $p \leq 0,01$  обнаружена между стремлением к самосовершенствованию и такими компонентами мотивационной структуры личности, как познавательный мотив, проявление волевого усилия, намеченный уровень мобилизации усилий, ожидаемый уровень результатов деятельности, закономерность результатов и инициативность. Можно утверждать, что волейболисты ориентированы на саморазвитие в избранном виде спорта, склоны к анализу собственных действий, прилагаемых усилий и предполагаемых результатов.

Полученные данные обозначили направление педагогического исследования, заключающееся в выявлении факторов формирования у студентов стремления к самосовершенствованию. К приоритетным факторам были отнесены роль тренера и его влияние на уровень притязаний обучающихся. Опрос, проведенный среди испытуемых касательно данного аспекта, показал, что 47 обучающихся (78 %) оценивают роль тренера в развитии стремления к самосовершенствованию высоко, 10 испытуемых (16 %) сомневаются в заслуге педагога относительно указанного вопроса и 3 студента (5 %) уверены в отсутствии его значимости.

Яркий личный пример наставника в стремлении к совершенству способствует появлению у студентов-спортсменов желания подражать. Как в соревновательном, так и в образовательном процессе педагог строго придерживается тех принципов, которые прививает обучающимся. Он мотивирует студентов на достижение очередных вершин путем применения инновационных подходов к построению

тренировок, совершенствования технических и двигательных навыков и т. д. Однако психологическая устойчивость также «является важнейшим фактором успешности... спортивной студенческой команды» [2, с. 433], поскольку молодые люди, совмещающие учебу с интенсивными тренировками, часто сталкиваются с трудностями, преодоление которых требует не только физической подготовки. В этом контексте преподаватель играет особую роль, так как именно он задает вектор самореализации личности, помогает раскрыть потенциал, развить самодисциплину и научиться брать ответственность, обучает «приемам саморегуляции эмоционального состояния» [3, с. 22]. Таким образом, перед педагогом стоят следующие задачи:

- поддержка мотивации каждого студента-спортсмена, которая является нестабильной из-за частых тренировок и учебной нагрузки;
- формирование адекватного уровня притязаний, что выражается в оказании помощи обучающимся при постановке амбициозных, но достижимых целей;
- развитие у студентов самодисциплины, сознательности, а также самостоятельности в принятии решений и стремлении справляться с неудачами;
- содействие в преодолении эмоциональной нагрузки, связанной не только с тренировочным процессом, но и с учебной деятельностью;
- создание благоприятной конкурентной среды для «адекватного межличностного взаимодействия» студентов-спортсменов [4, с. 449];
- демонстрация лучших качеств на личном примере.

Поскольку преподаватель также является развивающейся личностью, находящейся на определенном отрезке жизненного пути и имеющей свои мысли, чувства и переживания, его принятие или непринятие себя и уровень выраженности стремления к развитию так или иначе отражаются на студентах, оказывают влияние на их отношение к учреждению высшего образования и изучаемым предметам, а также обуславливают наличие мотивации. Механизмы воздействия личности педагога на личность студента представлены в теории отраженной субъектности Петровского<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности : учеб. пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 1996. 510 с.

## Заключение

В отличие от профессионального спорта, цель занятий которым заключается в достижении максимальных спортивных результатов, занятия физической культурой всегда ориентированы на совершенствование самого себя. В работе со студентами в учреждениях высшего образования на кафедры физического воспитания и спорта, помимо задач оздоровительной направленности, возложено решение социальных задач, немаловажным компонентом которых является развитие личностных качеств будущих специалистов.

Постоянная работа над собой, укрепление психологической устойчивости во время преодоления препятствий, отказ от собственных предпочтений и удобств способствуют совершенствованию волевых качеств. Проявление выдержки и терпения особенно заметно в том, как индивид движется к поставленной цели, борется с чувством страха, в том числе перед неизвестностью. Воспитание таких качеств, как настойчивость, уверенность, решительность, само-

стоятельность и стремление к самосовершенствованию, выступает важнейшей частью психологической подготовки спортсмена, которая, в свою очередь, всегда сопровождает специализированный процесс – спортивную тренировку.

Деятельность преподавателей учреждений высшего образования, по сравнению с деятельностью профессиональных тренеров, является ограниченной, поскольку время, отведенное на подготовку студентов-спортсменов, напрямую зависит от срока их обучения. Тем не менее значимость работы кафедр физического воспитания и спорта университетов неоспорима, так как активная фаза формирования личности, нацеленной на непрерывное развитие физических качеств и функциональных систем организма, приходится именно на период ее обучения в университете, что, в свою очередь, положительно влияет на ее ментальное здоровье и дальнейший профессиональный рост.

## Библиографические ссылки

1. Мерлин ВС. *Психология индивидуальности*. Москва: Московский психолого-социальный институт; 2005. 542 с. Совместно с издательством «Модэк».
2. Захаркевич АП. Взаимосвязь психологической подготовленности и мотивов к занятию спортом у спортсменов студенческих команд. В: Шатюк ТГ, редактор. *Векторы психологии – 2020: психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде. Сборник материалов Международной научно-практической конференции; 25 июня 2020 г.; Гомель, Беларусь*. Гомель: Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; 2020. с. 431–434.
3. Масловская ЮИ, Захаркевич АП, Дворяков МИ. Исследование состояния тревожности и отношения к предстоящему соревнованию у студентов-спортсменов в командных видах спорта. *Прикладная спортивная наука*. 2022;2:17–23.
4. Масловская ЮИ, Усенко ИВ, Поздняк НВ. Конкурентная среда в физическом воспитании для формирования профессионально важных качеств студентов. В: Масловская ЮИ, редактор. *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ; 31 января 2023 г.; Минск, Беларусь*. Минск: БГУ; 2023. с. 444–449.

## References

1. Merlin VS. *Psikhologiya individual'nosti* [Psychology of individuality]. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; 2005. 542 p. Co-published by the «Modek». Russian.
2. Zakharkevich AP. [The relationship of psychological preparedness and motives for practicing sports in athletes of student teams]. In: Shatyuk TG, editor. *Vektory psikhologii – 2020: psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie lichnosti v sovremennoi obrazovatel'noi srede. Sbornik materialov Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; 25 iyunya 2020 g.; Gomiell, Belarus'* [Vectors of psychology – 2020: psychological and pedagogical support of personality in modern educational environment. Proceedings of the International scientific and practical conference; 2020 June 25; Gomiell, Belarus]. Gomiell: Francisk Skorina Gomel State University; 2020. p. 431–434. Russian.
3. Maslovskaya YuI, Zakharkevich AP, Dvoryakov MI. Study of anxiety and attitudes towards upcoming competition among student-athletes in team sports. *Prikladnaya sportivnaya nauka*. 2022;2:17–23. Russian.
4. Maslovskaya YuI, Usenko IV, Pozdnyak NV. [Competitive environment in physical education in forming professionally important qualities in students]. In: Maslovskaya YuI, editor. *Nauchno-metodicheskoe obespechenie fizicheskogo vospitaniya i sportivnoi podgotovki studentov. Materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi 75-letiyu kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta BGU; 31 yanvarya 2023 g.; Minsk, Belarus'* [Scientific and methodological support of physical education and sports training of students. Proceedings of the 2<sup>nd</sup> International scientific and practical conference dedicated to the 75<sup>th</sup> anniversary of the department of physical education and sports of the Belarusian State University; 2023 January 31; Minsk, Belarus]. Minsk: Belarusian State University; 2023. p. 444–449. Russian.

Статья поступила в редакцию 12.09.2024.  
Received by editorial board 12.09.2024.